

PENGARUH PERSEPSI KESEHATAN TERHADAP TINGKAT KEBAHAGIAAN PADA LANSIA

Sofa Amalia

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
amaliasofa@gmail.com

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh persepsi kesehatan terhadap kebahagiaan pada lansia. Pada periode lansia sangat penting untuk dapat merasakan kebahagiaan karena dengan merasakan kebahagiaan lansia akan merasakan kepuasan dalam hidup dan memiliki makna yang positif terhadap kehidupan yang telah mereka jalani. Persepsi kesehatan merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan kebahagiaan, dimana dengan menilai tentang status kesehatannya dan tidak merasakan kekhawatiran berlebih pada status kesehatannya, maka lansia akan lebih merasakan kebahagiaan. Subjek dalam penelitian ini adalah 278 lansia di wilayah Kota Malang. Prosedur pengukuran menggunakan skala kebahagiaan integratif berdasarkan perspektif hedonia dan eudaimonia berjumlah 71 item dan data mengenai persepsi kesehatan merupakan data pendapat atau persepsi diri tentang kesehatan yang dirasakan oleh lansia terkait kesehatannya pribadi. Analisis penelitian menggunakan teknik regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh persepsi kesehatan terhadap kebahagiaan lansia ($F=24.239$; $Sig.000$). Pengaruh persepsi kesehatan terhadap kebahagiaan lansia adalah sebesar 8.1%.

Kata Kunci: Lansia, Kebahagiaan, Persepsi Kesehatan.

Abstract : *This study aims to determine the effect of health perceptions on happiness in the elderly. In the elderly period it is very important to be able to feel happiness because by feeling the happiness of the elderly will feel satisfaction in life and have a positive meaning to the life they have lived. Perception of health is one factor that can increase happiness, where by assessing the status of health and do not feel the excessive worries on health status, then the elderly will feel more happiness. Subjects in this study were 278 elderly in Malang City. The measurement procedure using integrative happiness scale based on the perspective of hedonic and eudaimonic amounted to 71 items and data on health perception is data of opinion or self-perception about health felt by elderly related to personal health. The research analysis used simple linear regression technique. The results showed that there was influence of health perception influence to elderly happiness ($F = 24.239$; $Sig.000$). The influence of health perception toward elderly happiness is 8.1%.*

Keyword: *Elderly, Happiness, Health Perception*

PENDAHULUAN

Lansia merupakan tahapan perkembangan manusia usia 60 tahun keatas, dimana pada tahap tersebut manusia telah mengalami perubahan fungsi-fungsi fisik maupun psikologis. Amalia (2015) menjelaskan bahwa

perubahan fisik ditandai dengan berubahnya warna rambut, kulit yang mulai mengendur, fungsi penglihatan yang menurun, keadaan motorik yang melemah, dan menurunnya tingkat kesehatan;

sedangkan fungsi psikologis dapat terlihat dari ingatan yang melemah dan emosi yang mudah berubah.

Beberapa kasus dilaporkan menunjukkan bahwa keadaan psikologis seseorang dipengaruhi oleh permasalahan yang cukup berat dalam hidup, membuat individu terus berpikir dalam hal ini fungsi saraf pusat menjadi waspada. Faktor pikiran tersebut membuat meningkatnya status tubuh, seperti: meningkatnya tekanan darah, kadar gula darah, fungsi jantung, dll. Begitu juga pada masa lansia, faktor status kesehatan lansia akan mempengaruhi pemikiran dalam diri sehingga akan memunculkan perasaan bahagia atau tidak bahagia dalam diri lansia. Kebahagiaan lansia, dalam beberapa penelitian individu yang merasa dirinya memiliki kesehatan yang optimal akan cenderung merasakan kepuasan dalam hidupnya.

Dalam rangka meningkatkan *successful aging* sehingga muncul kebahagiaan pada lansia. Bahwa kebahagiaan pada lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah: status kesehatan. Hal ini didasarkan pada penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kesehatan fisik menjadi penentu kesejahteraan psikologis bagi lansia (Cho, 2011).

Kesehatan fisik umumnya menjadi indeks dalam pengukuran kebahagiaan

individu, dapat disimulasikan bahwa semakin sehat individu dan memiliki pandangan positif terhadap kesehatannya akan berdampak pada kebahagiaan individu. Menurut WHO kesehatan merupakan keadaan yang tidak hanya berupa sakit atau tidak sakit, namun dimana seseorang memiliki keadaan fisik, mental, dan sosial yang lengkap dan baik. Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Bourne dkk (2010) yang melakukan studi pada penduduk laki-laki di Jamaika menunjukkan bahwa *self-reported happiness* bergantung pada perasaan seseorang akan kesehatannya. Beberapa teori dan kajian artikel tersebut menjadi dasar bahwa kebahagiaan dipengaruhi oleh status kesehatan pada lansia.

Kebahagiaan (*Happiness*)

Kebahagiaan adalah hasil evaluasi dari perasaan emosi positif dan emosi negatif serta evaluasi kepuasan akan kehidupan. Dalam hal ini kebahagiaan diukur dalam perasaan emosi seseorang (positif dan negatif) serta kepuasan mereka akan kehidupan. Kebahagiaan hedonia meliputi tingginya perasaan positif (*positive affect*) dan rendahnya perasaan negatif (*negative affect*), selain itu adalah tingginya kepuasan individu seseorang (Diener, 2002).

Disisi lain pendekatan eudaimonia mengedepankan aktualisasi fungsi positif

dalam memaknai kebahagiaan, seperti yang dikemukakan oleh Aristoteles (Haybron, 2008) kebahagiaan adalah realisasi fungsi psikologis positif manusia. Tomer (2009) menyebutkan sebagai realisasi kualitas manusia yang menggambarkan potensi diri sesungguhnya. Inti kebahagiaan adalah mencapai hasil terbaik dari realisasi potensi manusia (Waterman, 2007).

Ryff & Keyes (1995) membuat sistesis tentang makna kebahagiaan berdasarkan eudaimonia dalam teorinya yang disebut psychological well-being (PWB) dengan mengungkapkan bahwa kebahagiaan mencerminkan sejauh mana seseorang mampu mewujudkan fungsi psikologis positif (positive psychological functioning) yang dimilikinya.

Positive psychological functioning yang diformulasi oleh Ryff didasari oleh perspektif dari Maslow-mengenai aktualisasi diri, Rogers-mengenai fungsi manusia secara utuh, Jung-mengenai individuation, dan Allport-mengenai maturity. Ryff menyakini bahwa keberhasilan seseorang dalam pencapaian positive psychological functioning dapat meningkatkan kebahagiaan atau kesejahteraan psikologis seseorang. Berikut adalah aspek-aspek yang dikembangkan oleh Carol Ryff: (1) Self-Acceptance, sikap positif terhadap diri sendiri, menerima semua hal baik maupun

buruk tentang dirinya, merasa positif dan dapat menerima apa yang terjadi di masa lalu; (2) Positive Relation with others, memiliki kualitas diri dalam menjalin hubungan dengan orang lain; (3) Autonomy, sikap mandiri yang dituangkan dengan sikap percaya diri atau yakin pada kemampuan diri, dapat mengatasi persoalan dengan baik, dan dapat mengatur perilaku; (4) Environmental Mastery, kemampuan untuk mengelola kehidupan dan lingkungan; (5) Purpose in Life, memiliki tujuan hidup. Keyakinan bahwa hidup seseorang adalah bermakna, baik kehidupan yang telah dijalani maupun yang sedang berlangsung; memiliki tujuan hidup; atau mengetahui apa yang ingin dicapai dalam hidup; (6) Personal Growth, bersikap terbuka terhadap pengalaman baru serta memiliki keterbukaan untuk mengembangkan diri.

Persepsi Kesehatan

Persepsi kesehatan merupakan salah satu indeks yang digunakan untuk mengukur kesejahteraan (well-being) individu (Cho, 2011). Kaum lansia mau tidak mau harus menerima perubahan kondisi fisik yang mengalami penurunan, dimana kondisi ini berbeda dengan kondisi saat mereka muda dulu.

Hoeymans (dalam Cho, 2011) menyebutkan bahwa kesehatan subjektif merupakan nilai dan indikator perasaan,

persepsi, dan penilaian individu terhadap kondisi kesehatan mereka. Berdasarkan pada interpretasi kesehatan objektif, pengharapan, dan perbandingan dari kesehatan seseorang. Motivasi, dan keyakinan seseorang akan mempengaruhi penilaian akan kesehatan. Kesehatan subjektif individu diketahui dari penilaian positif dan negatif mengenai kesehatan pribadi seseorang.

Secara alami fungsi fisiologis dalam tubuh lansia menurun seiring pertambahan usianya. Perubahan fungsi fisiologis yang terjadi pada lansia pada dasarnya meliputi penurunan kemampuan sistem syaraf, yaitu pada indera penglihatan, pendengaran, peraba, perasa, dan penciuman. Selanjutnya perubahan ini juga mengakibatkan penurunan sistem pencernaan, sistem syaraf, sistem pernapasan, sistem endokrin, sistem kardiovaskular hingga penurunan kemampuan muskuloskeletal (Fatmah 2010). Dari penjabaran diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Persepsi Kesehatan terhadap Tingkat Kebahagiaan pada Lansia”.

METODE

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode survey, yaitu dengan penyebaran kuesioner. Saugghnessy (2012)

menjelaskan bahwa penelitian survey digunakan untuk menilai pemikiran, pendapat, dan perasaan individu. Metode kuantitatif digunakan untuk memperoleh pengaruh dari variabel-variabel yang ada, yakni persepsi kesehatan dan kebahagiaan. Penelitian ini merupakan model persamaan struktural dalam non experimental research yakni studi *explanatory* tentang hubungan struktur linear antara variabel penelitian, yakni persepsi kesehatan dan kebahagiaan. Tujuan penggunaan rancangan penelitian tersebut adalah untuk memperoleh pengaruh antar variabel yakni pengaruh persepsi kesehatan terhadap kebahagiaan pada lansia.

Proses pengambilan sampel dilakukan di wilayah Kota Malang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Adapun kriteria sampelnya adalah sebagai berikut: (a) Lansia usia 60 tahun keatas; (b) Jenis kelamin laki-laki dan perempuan; (3) Tinggal di komunitas keluarga. Dari hasil perolehan sampel penelitian, yakni sejumlah 278 lansia. Diperoleh deskripsi subjek penelitian, sebagai berikut:

Tabel 4.4: Deskripsi Data Demografi Subjek Penelitian

Deskripsi	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	87	31.3
Perempuan	191	68.7
Pendidikan		

Terakhir		
SD	51	18.3
SMP	56	20.1
SMA	90	32.4
Diploma	11	4.0
S1	52	18.7
S2	14	5.0
S3	4	1.4
Status Pekerjaan		
Pensiun	103	37.1
Belum Pensiun	66	23.7
No Status (Tidak Bekerja)	109	39.2
Marital Status		
Menikah	172	61.9
Janda/Duda	103	37.0
Tidak Menikah	3	1.1
Total Partisipan	278	

Skala yang digunakan untuk mengukur kebahagiaan dikembangkan sendiri oleh peneliti dengan mengembangkan 2 (dua) aspek dalam kebahagiaan individu, yaitu *Hedonia* dan *Eudaimonia*. Dengan kisi-kisi sebagai berikut. Konsep *hedonia* diambil dari teori Diener yang merujuk pada *subjective well-being* sedangkan konsep *eudaimonia* diambil dari teori Ryff merujuk pada *psychological well-being*. Reliabilitas item adalah sebesar 0.962 dengan item diskriminan 0.310 s/d 0.878. Jumlah item yang diisi adalah sejumlah 71 item dengan

4 pilihan jawaban yakni: Sangat Sesuai (SS); Sesuai (S); Kurang Sesuai (KS); dan Tidak Sesuai (TS).

Sedangkan data mengenai persepsi kesehatan merupakan data pendapat atau persepsi diri tentang kesehatan yang dirasakan oleh lansia terkait kesehatannya pribadi. Merupakan penilaian subjektif dari lansia dimana lansia mengkriteria sendiri keadaan kesehatannya antara tidak sehat (1), cukup sehat (2), dan sehat (3). Penilaian ini juga merujuk pada pertimbangan dari penyakit yang diderita dan intensitas bertemu dokter atau tenaga kesehatan. Data yang terkumpul akan dianalisa menggunakan teknik regresi linier sederhana, dengan bantuan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum dilakukan analisa hasil menggunakan regresi linear sederhana, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test. Diketahui bahwa nilai signifikansi K-S adalah sebesar 0.488 (Sig.> 0.05), dapat disimpulkan bahwa data telah terdistribusi secara normal.

Secara umum rumus persamaan linear sederhana adalah $Y = a + bX$. Sementara untuk mengetahui nilai koefisien regresi diperoleh nilai konstan *unstandardized coefficients* (a) sebesar 198.866. Angka ini merupakan angka konstan yang mempunyai arti bahwa jika

tidak ada nilai-nilai budaya jawa (X) maka nilai konsisten kebahagiaan (Y) pada lansia adalah sebesar 198.866. Sedangkan angka koefisien regresinya adalah sebesar 11.620. Angka ini mengandung arti bahwa setiap penambahan 1% persepsi kesehatan (X), maka kebahagiaan (Y) lansia akan meningkat sebesar 11.620. Sehingga dapat disimpulkan persamaan regresinya adalah $Y = 198.866 + 11.620X$.

Pengujian hipotesis menunjukkan bahwa Sig. 0.000 < 0.05, mengandung arti bahwa ada pengaruh persepsi kesehatan terhadap kebahagiaan lansia ($F=24.239$; Sig 0.000). Besaran pengaruh variabel persepsi kesehatan terhadap kebahagiaan lansia adalah sebesar 8.1%.

Tabel 2: Hasil Regresi Linier Sederhana

Variabel	Koefisien Regresi	t hitung	Sig.
Konstanta	198.866		
Persepsi Kesehatan (X)	11.620	4.923	0.000
F hitung = 24.239		Sig.0.000	
$R^2 = 0.081$			

Dari hasil uji analisa diperoleh hasil bahwa persepsi kesehatan memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan lansia. Hal ini menunjukkan bahwa kebahagiaan lansia sedikit banyak juga dipengaruhi oleh faktor internal dari individu, yakni

bagaimana lansia mempersepsikan kesehatannya. Semakin lansia berpandangan positif terhadap keadaan kesehatannya akan mempengaruhi kebahagiaan mereka.

Kesehatan fisik umumnya menjadi indeks dalam pengukuran kesejahteraan (*well-being*) individu, dapat disimulasikan bahwa semakin sehat individu dan terdapat pola pikir individu bahwa mereka memang sehat menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki kesejahteraan psikologis. Menurut WHO kesehatan merupakan keadaan yang tidak hanya berupa sakit atau tidak sakit, namun dimana seseorang memiliki keadaan fisik, mental, dan sosial yang lengkap dan baik. Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Bourne dkk (2010) yang melakukan studi pada penduduk laki-laki di Jamaika menunjukkan bahwa self-reported happiness bergantung pada perasaan seseorang akan kesehatannya. Beberapa teori dan kajian artikel tersebut menjadi dasar bahwa happiness dipengaruhi oleh aktivitas dan status kesehatan pada lansia. Hasilnya yang didapat adalah semakin seseorang memandang positif terhadap keadaan kesehatannya, mereka akan semakin merasakan kebahagiaan dalam hidupnya.

Persepsi yang positif terhadap kesehatan di usia lansia akan membuat lansia merasakan bahwa dirinya masih bisa

melakukan hal-hal yang mereka senangi dan merasa masih bisa berkontribusi di lingkungan tanpa harus terhambat dengan keadaan kesehatan dan penyakit yang sedang mereka derita. Dapat dipahami bahwa keadaan kesehatan lansia akan semakin menurun dengan bertambahnya usia, penyakit akan semakin sering dialami, dan imunitas tubuh akan semakin menurun. Ditengah keterbatasan itu jika lansia mampu menerima dan menganggap keterbatasan dan kekurangan itu sebagai hal yang wajar di usia lansia, akan membuat persepsi kesehatan lansia akan semakin positif. Persepsi kesehatan yang positif inilah akan membuat lansia merasakan kebahagiaan di usia mereka yang telah senja.

Namun perspesi kesehatan bukanlah satu-satunya faktor yang mempengaruhi kebahagiaan lansia, hal ini ditunjang dari koefisien R Square sebesar 0.081. Nilai ini mengandung arti bahwa pengaruh persepsi kesehatan (X) terhadap kebahagiaan (Y) lansia adalah sebesar 8,1% sedangkan 91.9 % Kebahagiaan lansia dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Hasil pengujian yang telah disebutkan sebelumnya menunjukkan bahwa ada faktor lain diluar persepsi kesehatan yang juga memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan lansia, beberapa faktor lain tersebut antara lain faktor eksternal dari

lansia seperti: dukungan sosial terutama dukungan sosial dari keluarga.

Menurut Rowe & Kahn (1998) dukungan sosial diartikan sebagai informasi yang mengarahkan seseorang untuk meyakini bahwa dirinya dipedulikan, dicintai, dihargai, dan menjadi anggota dari jejaring yang menguntungkan. Persepsi tentang dukungan sosial berarti bagaimana seseorang memaknai atau mengaggap suatu hubungan yang dapat memberikan kepedulian, cinta dan penghargaan. Interaksi antara orang yang menyampaikan sejumlah informasi yang dapat melindunginya dari sejumlah akibat yang dapat merusak kesehatannya yang disebabkan stressor dalam kehidupan. Dalam situasi yang penuh tekanan. Mempersepsi dukungan sosial secara positif akan merasa lebih baik, dibandingkan mereka yang mempersepsi tentang dukungan sosial secara negatif. Menurut House (dalam Glanz dkk, 2002) dukungan sosial mengarah pada hal-hal yang *helpful*, dan bukan mengarah pada interaksi yang negatif. Oleh karena itu dukungan sosial secara positif akan menyebabkan seseorang merasa tidak sendiri dan akan mudah memperoleh bantuan apabila membutuhkan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Menurut rumusan masalah dan hipotesis penelitian diperoleh beberapa kesimpulan berdasarkan hasil penelitian:

- a. Berdasarkan pengujian analisa regresi diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh dari persepsi kesehatan terhadap kebahagiaan lansia di Kota Malang.
- b. Besarnya pengaruh persepsi kesehatan adalah sebesar 8,1%, sedangkan 91,9% dipengaruhi oleh faktor lain diluar persepsi kesehatan.

Saran

- a. Penelitian ini memiliki kontribusi yang lebih dalam mengembangkan penelitian-penelitian yang berdasar pada positive psychology. Terutama bagi pengembangan pada kajian psikologi perkembangan terkait perkembangan masa dewasa akhir, dimana masih sedikit peneliti di Indonesia yang memiliki keterkaitan dalam melakukan penelitian dengan subjek lansia sehingga penelitian ini bisa menjadi salah satu referensi dalam usaha mengembangkan penelitian pada subjek dewasa akhir.
- b. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian terkait

kebahagiaan maupun well-being pada lansia untuk lebih bisa mengembangkan wawasan dan pengetahuan pada variabel-variabel lain yang kemungkinan juga memiliki pengaruh pada kebahagiaan lansia dikarenakan dari hasil penelitian ada efek lain dalam mempengaruhi kebahagiaan lansia selain persepsi kesehatan.

- c. Penelitian ini hanya dapat digeneralisasikan pada lansia di wilayah Kota Malang, sehingga untuk penelitian-penelitian selanjutnya dapat lebih variatif dalam wilayah penelitian dengan jumlah subjek yang lebih banyak lagi sehingga hasil penelitian dapat lebih bervariasi dan digeneralisasi lebih luas lagi.
- d. Dari penelitian ini diharapkan masyarakat dapat mengetahui bahwa lansia juga merupakan salah satu bagian dari warga masyarakat yang butuh kesejahteraan dari segi psikologis, yakni meraih kebahagiaan di usia lanjut mereka. Hasil dari penelitian ini bisa menjadi masukan bagi masyarakat untuk lebih berperan aktif dalam hal memperlakukan lansia secara terhormat sehingga membuat para lansia nyaman berada di lingkungan masyarakat sekitar.

DAFTAR RUJUKAN

- Amalia, Sofa. (2015). *Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga terhadap Kebahagiaan (Happiness) pada Lansia di Kota Malang, Studi Integratif Berdasarkan Perspektif Hedonia dan Eudaimonia*. Tesis. Bandung: Universitas Padjadjaran Bandung.
- Bourne, Paul Andrew, et al. *Re-testing Theories on the Correlation of Health Status, Life Satisfaction and Happiness*. 2010. North Journal of Medical Sciences. Vol 2, No. 7.
- Glanz, K., Lewis, F. M., Riner, B. K. (editor). (2002). *Health Behavior & Health Education: Theory, Research & Practice*. 3rd Edition. San Francisco: Jossey Bass Publisher.
- Cho, Jinmyoung, et al. *The Relationship between Physical Health and Psychological Well-Being among Oldest-Old Adults*. 2011. Journal of Aging Research SAGE-Hindawi Access to Research,. Volume 2011.
- Diener, Ed. (2000). *Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a proposal for a National Index*. American Psychologist Assosiation Inc.
- Fatmah. (2010). *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Erlangga
- Haybron, D.M. (2008). *Philosophy and the Science of Subjective Well-Being*. In *Eid & Larsen (Eds)*. The Science of Subjective Well-Being. NY: The Guilford Press.
- Rowe, J.W; Kahn, R.L. (1998). *Successful Aging*. New York : Dell Publishing
- Ryff, C. D & Keyes, C.L.M. (1995). *The Structure of Psychological Well-Being. Revisited*. Journal of Personality and Sos. Psy, 69, 718-727
- Shaughnessy, John, J., Zechmeister, E, B., & Zechmeister, J.S. (2011). *Research Methods in Psychology*. 9th Edition. Mc Graw Hill : New York
- Tomer, J.F. (2009). *Enduring Happiness: Integrating the hedonic and eudaimonic approaches*. Riverdale-NY: Manhattan College
- Waterman, A. S. (2007). *Reconsidering happiness: a eudaimonist's perspective*. The Journal of Positive Psychology, 3(4), 234-252